

## نمونه یک طرح درس

### کینزیولوژی و بیومکانیک ۲

سال تحصیلی

تاریخ ارائه درس

ترم چهارم

تعداد دانشجو

نام واحد : کینزیولوژی و بیومکانیک ۲

مدت کلاس : ۲ ساعت

عناوین درس : عوامل ثبات دهنده و تجزیه و تحلیل حرکات، محورها و دامنه حرکتی مفاصل آکرومیوکلایکولار و استرنوکلایکولار از مفاصل تشکیل دهنده کمپلکس شانه

**اهداف آموزش :** دانشجو با توجه به سخنرانی ارائه شده و با مطالعه منابع اصلی درس دقیقاً باید بتواند؛

- شکل و ساختمان استخوان ها و مفاصل آکرومیوکلایکولار و استرنوکلایکولار را تشریح نماید
- عوامل ثبات دهنده مفاصل آکرومیوکلایکولار و استرنوکلایکولار را بیان نماید
- محورهای حرکتی ، انواع حرکات و دامنه حرکتی مفاصل آکرومیوکلایکولار و استرنوکلایکولار را بیان نماید

**روش آموزش :** سخنرانی ، پرسش و پاسخ

مراحل سخنرانی

- شکل و ساختمان استخوان ها و مفاصل را تشریح نماید شامل؛
  - ۱- استرنوکلایکولار (تشریح استخوانهای کلایکل و استرنوم و سطوح مفصل شونده بین آنها ) ۱۵ دقیقه
  - ۲- اکرومیوکلایکولار (تشریح استخوانهای اسکاپولا و سطوح مفصل شونده بین آن و کلایکل ) ۱۵ دقیقه
- محورهای حرکتی مفاصل، انواع حرکات و دامنه حرکتی مفاصل را بیان نماید
  - ۱- استرنوکلایکولار ۲۰ دقیقه
  - ۲- اکرومیوکلایکولار ۲۰ دقیقه
- عوامل ثبات دهنده لیگامانی و کپسولی مفاصل را بیان نماید ؛
  - ۱- استرنوکلایکولار ۲۰ دقیقه
  - ۲- اکرومیوکلایکولار ۲۰ دقیقه
- نتیجه گیری ۱۰ دقیقه
- مرور خلاصه ای از مطالب مهم درس ۵ دقیقه
- پرسش و پاسخ

**ارزشیابی درس**

- امتحان کتبی در میانه دوره و پایان دوره که شامل سئوالات چهار گزینه ای تشریحی و صحیح و غلط میباشد .